

किवी फल का पोषण, औषधीय महत्व एवं वाणिज्यिक उपयोग

*आदित्य नामा एवं टिकम दास वैष्णव

आर.एन.टी. कॉलेज ऑफ एग्रीकल्चर, कपासन (एमपीयूएटी, उदयपुर), राजस्थान

*संवादी लेखक का ईमेल पता: aadityanama2@gmail.com

किवी (*Actinidia deliciosa*) विश्व के लोकप्रिय फलों में से एक है, जिसे “चाइनीज गूसबेरी” के नाम से भी जाना जाता है। इसकी उत्पत्ति चीन में हुई, परंतु इसे वैश्विक पहचान दिलाने में न्यूज़ीलैंड का महत्वपूर्ण योगदान है। न्यूज़ीलैंड का राष्ट्रीय पक्षी “किवी” है, जिसके आधार पर फल को भी यही नाम मिला। किवी फल गोल या अंडाकार आकार का, भूरे रंग के छिलके तथा अंदर से चमकीले हरे या पीले गूदे वाला अत्यंत पौष्टिक फल है। इसे विटामिन-C, एंटीऑक्सीडेंट, फाइबर और पोटैशियम की अधिकता के कारण “सुपर फ्रूट” कहा जाता है। किवी आज चीन, न्यूज़ीलैंड, इटली, चिली और भारत (हिमाचल प्रदेश, उत्तराखंड, मेघालय, अरुणाचलप्रदेश, सिक्किम) में व्यावसायिक रूप से उगाया जा रहा है।

किवी का सामान्य परिचय

- वनस्पतिक नाम: *Actinidia deliciosa*
- कुल: Actinidiaceae
- गुणसूत्र संख्या: $2n = 58$
- फल का प्रकार: बेरी
- उत्पत्ति स्थान: चीन
- प्रचलित नाम: चाइनीज गूसबेरी
- खाने योग्य भाग: लेसी पेरिकार्प (Fleshy Pericarp)

किवी फल का पोषक महत्व (Nutritional Importance)

(A) पोषक तत्व (100 ग्राम किवी में)

पोषक तत्व	मात्रा
ऊर्जा	61 कैलोरी
जल	83–85%
कार्बोहाइड्रेट	14–15 g
प्रोटीन	1.1 g
वसा	0.5 g
शर्करा	8–9 g
फाइबर	3 g

विटामिन-C	92–95 mg
विटामिन-K	40–45 mg
विटामिन-E	1.5 mg
पोटैशियम	312 mg
मैग्नीशियम	17 mg
फोलेट	25 µg
एंटीऑक्सीडेंट	उच्च मात्रा

पोषण संबंधी विस्तृत लाभ

1. विटामिन-C का भंडार – यह इम्यूनिटी बढ़ाता है, त्वचा बेहतर करता है और संक्रमणों से बचाता है।
2. उच्च फाइबर – पाचन मजबूत करता है, कब्ज रोकता है और कोलन हेल्थ सुधारता है।
3. पोटैशियम की अधिकता – रक्तचाप नियंत्रित करने में सहायक।
4. कम कैलोरी – वजन प्रबंधन व मोटापा नियंत्रण में उपयुक्त।
5. फोलेट की उपस्थिति – गर्भवती महिलाओं के लिए लाभदायक।

किवी के औषधीय गुण (Medicinal Importance)

(A) औषधीय गुण

- एंटीऑक्सीडेंट
- एंटी-इन्फ्लेमेटरी
- एंटी-एलर्जिक
- एंटी-कैंसर
- एंटी-हार्डिपरटेंसिव
- एंटी-डायबिटिक

(B) चिकित्सीय लाभ

1. हृदय स्वास्थ्य – कोलेस्ट्रॉल कम करता है, धमनियों को स्वच्छ रखता है।
2. रक्तचाप नियंत्रण – पोटैशियम **BP** को संतुलित रखता है।
3. शुगर नियंत्रण – लो ग्लाइसेमिक इंडेक्स, डायबिटीज रोगियों के लिए सुरक्षित।
4. त्वचा स्वास्थ्य – विटामिन **C** और **E** से त्वचा पर चमक आती है, झुर्रियां नहीं पड़तीं।
5. कैंसर-रोधी गुण – इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट फ्री रेडिकल्स को निष्क्रिय करते हैं।
6. बेहतर नींद – सोने से पहले किवी का सेवन करने से नींद की गुणवत्ता बढ़ती है।
7. पाचन तंत्र मजबूत – एक्टिनिडिन एंजाइम भोजन के पाचन में सहायता करता है।
8. खून की कमी दूर – विटामिन **C** आयरन के अवशोषण को बढ़ाता है।

प्रमुख किस्में (Varieties of Kiwi)

1. **Hayward** – सबसे लोकप्रिय, उच्च गुणवत्ता वाला।
2. **Allison** – मध्यम आकार, स्वादिष्ट।
3. **Monty** – जल्दी पकने वाली किस्म।
4. **Bruno** – अधिक उत्पादन क्षमता।
5. **Golden Kiwi** – पीले गूदे वाली, अत्यधिक मीठी।
6. **Red Kiwi** – एंथोसायनिन से भरपूर, आकर्षक लाल रंग।

किवी की खेती (Cultivation of Kiwi)**जलवायु**

- समशीतोष्ण जलवायु उपयुक्त
- **10°C – 30°C**
- हल्की ठंड आवश्यक

मृदा

- दोमट मिट्टी
- **pH: 5.0–6.5**
- अच्छी जल निकासी आवश्यक

प्रचार विधि

- कटरिंग
- ग्राफ्टिंग
- बडिंग

पौधों की दूरी

- **4 × 6 मीटर**

सिंचाई

- फल बनने के समय नियमित सिंचाई आवश्यक
- ड्रिप सिंचाई अत्यंत उपयुक्त

खाद व उर्वरक

- गोबर खाद – **20–25 kg/पौधा**
- **NPK – 800:600:800 g** प्रति पौधा (आयु अनुसार)

कीट एवं रोग

- पर्ण झुलसा
- फल सड़न
- एफिड
- नियंत्रण हेतु **IPM** पद्धति अपनाएँ

किवी के उपयोग (Uses of Kiwi)**(A) ताजा उपयोग**

- फल के रूप में खाना
- सलाद
- फ्रूट चाट
- स्मूदी
- जूस

(B) प्रसंस्कृत उत्पाद

- जैम
- जेली
- स्कैश
- शेक
- ड्राई किवी
- पाउडर
- वाइन

(C) अन्य उपयोग

- ब्यूटी प्रोडक्ट
- एंटी-एजिंग क्रीम
- पोषण सप्लीमेंट

आर्थिक महत्व (Economic Importance)

- प्रति पौधा **40–70 kg** उपज
- **global demand** बहुत अधिक
- भारत में उत्पादन कम – आयात निर्भरता
- किसानों के लिए अत्यधिक लाभकारी नकदी फसल
- प्रसंस्कृत उत्पादों का बड़ा बाज़ार

स्वास्थ्य के लिए सावधानियाँ (Precautions)

- अत्यधिक सेवन से कुछ लोगों में एलर्जी
- लेटेक्स एलर्जी वाले लोग सावधान रहें
- डायबिटीज रोगियों को सीमित मात्रा में सेवन करना चाहिए

निष्कर्ष

किवी एक पौष्टिक, औषधीय व आर्थिक दृष्टि से अत्यंत उपयोगी फल है। यह प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है, त्वचा में चमक लाता है, पाचन स्वास्थ्य सुधारता है तथा हृदय संबंधित बीमारियों से बचाता है। कम कैलोरी, अधिक पोषक तत्व और स्वादिष्टता के कारण इसे भविष्य का “सुपर फ्रूट” कहा जाता है। किवी का नियमित सेवन शरीर को प्राकृतिक ऊर्जा देता है और अनेक रोगों से बचाव करता है। स्वास्थ्य, पोषण, वाणिज्य और प्रसंस्करण सभी दृष्टियों से यह अत्यंत महत्वपूर्ण फल है।